歯っぴ～ワクワクレター

発行/ 医療法人　西村歯科　　〒５９９－８２４１　　堺市中区福田８６８－１
ＴＥＬ　０７２－２３９－１５１８　　ホームページ　中区　西村歯科　で検索

足の指が大事だというお話

私は日ごろから足の指が大事だよと患者さんに話します。
では、足の指の何がいったい大事なんでしょうか･･･？
ここでひとつ提案です。一度逆立ちしてみてください。
出来ない方は逆立ちしているイメージでも構いません。
そのとき、両手はどうなっていますか？？？
きっと手の指は大きく開き、指にも手のひらにも同じように
体重が乗っているでしょう。足でも同じことが言えます。５本の
指でしっかり地面に踏ん張れることが大切です。

ハンマートゥ(浮指)

右の写真のような指になっている方はいませんか？これでは上手に踏ん張ることはできませんね。
この状態を改善する方法があります。それは『ひろのば体操』です。
詳しい内容は、『ひろのば体操　公式版』で検索してみてください。公式動画が見つかると思います。
ひろのば体操を続けると、浮指の改善もですが、今までかかとにあった重心がつま先に移り、肩こりや腰痛が改善さます。姿勢が良くなることで悩みだった頭痛が軽減したという患者さんもいらっしゃいます。
だまされたと思って、まず1カ月この体操を続けてみてください。

歯とお口にまつわる歴史

デンタルヒストリア

“リステリン”は床掃除に使われていた!?

リステリンは、今から140年以上も前の**1879年にアメリカで誕生**した**世界初のマウスウォッシュ**です。　今では**世界５０か国以上で販売**され、**売り上げも世界一**を誇ります。　ただ、その歴史の中では、なかなか販売が伸びず苦戦した時代もあったようです。　現在は**お口の中の殺菌･消毒の効果**をうたう商品ではありますが、当時はまだその**概念が浸透していないため売り上げは低迷**…。　殺菌効果をアピールするために、**「床掃除にも効果アリ！」というような広告**を打ち出したこともあったそうです。　しかし、時代の流れとともに**「口臭予防」の意識が高まり**、リステリンの売り上げも右肩上がりになっていったそうですよ。

歯のはなし

むし歯は早期発見・治療が大切！「これってむし歯？」のサインを見逃さないで

「歯が痛くなった…」「しみるようになった…」など、むし歯のサインはいろいろありますが、むし歯は早期発見・治療が大切です。

なぜなら、**治療する箇所が小さければ小さいほど治療期間は短いうえ、ご自身の歯を守りながら治療することができる**ためです。

そこで今回は、**むし歯になっているかもしれない時のサイン**についてお話しします。

サイン1 しみる・痛む

むし歯になった時、最もわかりやすいのが**歯がしみる・痛む**といったサインです。 冷たいものだけでなく、温かいものを食べた時にも歯がしみる、歯が痛むといった場合、**中度のむし歯**を疑いましょう。 このようにしみたり痛んだりしている状態というのは、歯の象牙質（ぞうげしつ）までむし歯が達している可能性が高いため、**すぐに治療を開始する必要**があります。

サイン2 変色・穴が開く

歯の表面にあるエナメル質が溶け、歯の表面が変色していたり、穴が開いたり、奥歯の溝や歯と歯の間が茶色や黒色に変色しているのは**軽度のむし歯**の可能性があります。 ご自身で発見するのはなかなか難しいため、定期健診などで指摘されて気がつく場合が多いでしょう。 まだむし歯が神経まで達していないため、痛んだりしみたりすることはありませんが、これ以上の進行を止めるために**適切な治療が必要**です。

サイン3 フロスがひっかかる

今までスムーズに入っていたフロスがひっかかるようになったり、食べ物が頻繁に挟まるようになるのは、もしかするとむし歯のサインかもしれません。 **歯と歯の間**は歯ブラシの毛先が届かない場所なので、**むし歯になるリスクが高い所**です。

もしフロスを使用していて「ちょっとおかしいな」と感じることがあれば、**早めに歯科医院でチェック**しましょう。

サイン4 詰め物（かぶ）・被せ物に段差ができる

過去に治療した詰め物や被せ物を何十年も使用していると、天然歯との間に段差ができてくることがあります。 段差ができるとその**隙間には歯垢（しこう）がたまりやすくなり、むし歯のリスクも高くなってしまいます。** また、**詰め物や被せ物の内部が再びむし歯**になり段差ができてしまうことも。 さらに、**過去に神経を抜く治療をした歯**は、むし歯になっても痛まず発見が遅れがちです。 治療済みの歯でも、再度むし歯になっていないか定期健診を受けて確認しましょう。

残念ながら、むし歯を放置していても自然に治ることはありません。 つい忙しかったりすると「ちょっと様子を見ておこう…」などと治療を先送りしがちですが、悪化すればするほど治療の期間も長引いてしまいます。 気になるサインがあれば、早めの受診をおすすめします。

歯にまつわる日本語アレコレ

このコーナーでは、“歯”にまつわる慣用句や熟語、故事、ことわざなどの意味や由来などをご紹介します。

「むし歯」の語源

6月4日は6・4と読めることから**「虫の日」**になっています。 ところで、歯に穴が開く「むし歯」ですが、**なぜ「むし歯」と呼ばれるようになったのか**ご存じでしょうか？ 諸説あるようですのでいくつかご紹介しましょう。

まずは、**医学が発達していない時代、病気の原因は“虫”にある**と信じられていました。 むし歯は、歯に穴が開くことから、**虫が穴を空けた、虫食いにあった**とも考えられていたようです。 また、「むし歯」のことを**「齲蝕」**とも言いますが、「齲」の字の右側にある**「禹」は古代文字の「九」と「虫」とを組み合わせた文字**であることから、**むし歯と呼ばれるようになったのではないか**という説もあるそうです。 ちなみに、むし歯の原因は細菌によるもので虫の仕業ではありません。

毎日イキイキ！ 健康情報

「薬膳食材」で梅雨のだるさを乗り切る！ “邪湿”の対処法

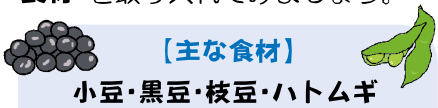
東洋医学には体調不良を引き起こす6つの邪気があるといわれ、湿気の多い梅雨時の体調不良はその中の**“邪湿”**が原因だと考えられています。 梅雨時は湿気の熱が停滞し、雨に当たって体も冷えるため、**血液の巡りや代謝を低下**させて体調不良を招きます。 今時期の**「むくみやすい」「頭痛がする」「体がだるい」**という不調は、もしかすると“邪湿”が関係しているかもしれません。 そこで今回は**“薬膳食材”**などを利用した**“邪湿”への対処法**をご紹介します。

対処法1 薬膳食材を活用する

薬膳の世界では邪湿に対処するため、次のような食材をおすすめしています。

湿気を外に排除する “利湿の食材”

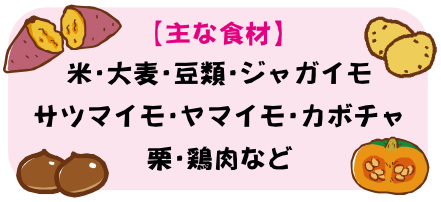
余分な水分や湿気が体の中にたまると、**体がだるく感じられ、むくみなどの症状が現れます。** そんな時には**水分を外に排除する“利湿の食材”**を取り入れてみましょう。



【主な食材】
小豆・黒豆・枝豆・ハトムギ
トウモロコシのヒゲ・鰹など

内臓の疲れを労わる “健脾の食材”

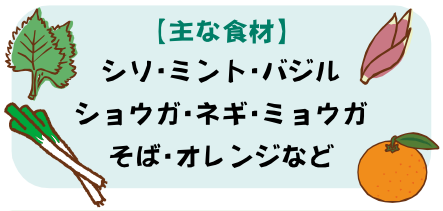
体が冷えてしまうと内臓の働きが衰えて、**食欲不振**や**消化不良**などの原因に。 そんな**疲れた内臓を労わるには“健脾の食材”**が有効です。



【主な食材】
米・大麦・豆類・ジャガイモ
サツマイモ・ヤマイモ・カボチャ
栗・鶏肉など

気の巡りを促す “行気の食材”

“湿”は気の巡りを悪くしてしまうため、梅雨時は**気分が落ち込む**ことも。 憂鬱な時には**気の巡りを促す“行気の食材”**で元気をチャージ！



【主な食材】
シソ・ミント・バジル
ショウガ・ネギ・ミョウガ
そば・オレンジなど

対処法2 水分の摂り方を意識する

冷たいものが飲みたくなる季節ですが、**冷たいもので体を冷やすのはＮＧ**です。 冷たい飲料でのどを潤すのではなく、**温かい飲み物をこまめに口にする**ようにしましょう。

対処法3 汗で水分を逃がす

体内の**余分な水分を取り除く**には、**尿で排泄**するほか、**汗で外に出す**という方法も。 **汗ばむ程度の運動**をしたり、**湯船にじっくりつかったりしましょう。**

甘さ控えめ

ヘルシーおやつレシピ

のりチーズおやき

栄養価（１個分）
- エネルギー…… 236kcal
- 塩分……0.6ｇ
- カルシウム……129mg

材料（４個分）

a
- 薄力粉…… 150ｇ
- ベーキングパウダー…小さじ1
- サラダ油…… 大さじ1
- 水…… ７５～100mL

焼きのり…… １枚
ピザ用チーズ…… ６０ｇ
ごま油…… 大さじ1

作り方

1. ボウルにaを入れて混ぜ、４等分して丸める（水の量は様子を見ながら、耳たぶくらいのかたさになるように調整する）。
2. 焼きのりはピザ用チーズと同じくらいの大きさに切り、ピザ用チーズと混ぜておく。
3. 1を押しつぶすようにして平らに広げ、１/４量の2を真ん中に置いて端を中央によせるようにして（肉まんのように）包む。
4. 包んだ口側を下にし、ごま油をひいたフライパンで焼く。 こんがりと焼き色がついたらひっくり返し、100mLくらいの水（分量外）を加え、ふたをして水気がなくなるまで焼く。

ONE POINT

中に入れる具は、今回は子どもでも食べやすいように焼きのりとチーズにしましたが、野菜の炒め物、肉団子、あんこなどもおすすめです。

これはすごいぞ！

世界の三大〇〇

今月のテーマ

カードゲーム

雨が多い季節は家の中で過ごす時間が増えますよね。「何をしようかな…」という時、家族や友人と**トランプ**を囲んでみるのはいかがでしょうか？ 国や地域で異なるルールも多いトランプですが、**国際的にやり方が統一**されている**世界三大カードゲーム**もあります。ルールを覚えて世界三大ゲームに挑戦してみるのも面白いかもしれませんよ。

その1 コントラクトブリッジ

向かい合った人とペアになり、**2対2のチーム戦**で行います。ルールや専門用語が多くて複雑ではありますが、**“推理力”や“情報収集能力”がものを言う知的なカードゲーム**として人気があります。また、チーム戦ゆえに、欧米では人と打ち解けるための社交のたしなみのひとつとしても親しまれているそうです。

その2 ポーカー

日本でもよく知られているポーカー。**5枚の手札で強い役を作った人が勝ち**で、コインを賭けて互いの手札を探り合う心理戦も楽しみのひとつです。最も強い役の**ロイヤルストレートフラッシュ**（同じ柄で10・J・Q・K・Aを揃える）は、人生で1度は出してみたいですね！

その3 ジン・ラミー

2人で対戦するゲームで、**10枚の手札で役を作る**ことから**麻雀（マージャン）**に似ていると言われます。1枚ずつ引いては不要なカードを捨てて10枚すべてが組み合わされば勝ちになります。また、役を作れず残ったカードがあった場合はその合計点数が低い方が勝ちになります。大きい数字で役を作り、できるだけ小さい数字を残すのがポイントのようです。

※「三大〇〇」には諸説ありますが、当コーナーでは主なものをご紹介させていただきます。